

Her er årets gang i FMC/Halsnæs Tri som bestyrelsen husker det. Undskyld, hvis vi har glemt noget.

Træning/fælles ture sommer

Vores fælles ture er nu lørdag 9:00, tirsdag 9:30, onsdag 16:30 og torsdag 9:30 (hold 3 tempo).

Der har været arrangeret flere længdetræningsture om søndagen i foråret. Med fint fremmøde.

Træner-gruppen har stået for struktureret træning og det har fundet et fornuftigt leje.

Vi gennemførte 1 søndag med 'Gruppekørsel, regler/teknik'. Men fremmødet var meget lille, hvorfor det ikke vil blive gentaget i det kommende år.

Tak til trænergruppen og holdkaptajnerne, som beredvilligt stiller op.

Det blev en supertur til Mallorca og der blev cyklet, besteget bjerge og hygget på vores 'stamhotel' Eden Lago i Alcudia.

Igen i august var FMC repræsenteret på cykelturen Bodenhoff/børnecancer fra Ballerup/Trio Biler til Frederiksværk centrum. Herudover stødte også medlemmer til fra benzintanken ved Kregme.

Den traditionelle kagetur til Bjarne Niensens søster blev gennemført i september for gud ved hvilken gang. Rigtig super tradition.

Træning/fælles ture vinter

Også her køres lørdag, tirsdag og torsdag. Når vejret tillader det.

Der er en fast kerne, som dyrker den udendørs udfordring.

Spinning/styrketræning

Til træning indendørs anvendes programmet Intelligent Cycling. Der tilbydes træning med udgangspunkt i den enkeltes FTP, mandag/tirsdag (FTP-træning), onsdag/torsdag (VO2max træning) og søndag (VT1/VT2/restitution). I efteråret 2023 udvidedes med 1 times zone 2 træning tirsdag/torsdag. Zone 2 = blå zone, populært kaldet Smølfe-træning.

Herudover er der mulighed for Tacx kørsel, både tirsdag, torsdag og lørdag formiddag.

Vi bøvlrer stadig med at få stillet cyklerne tilbage i standard opstilling og at de lånte tablets slukkes korrekt. Men mon ikke vi på et tidspunkt kommer helt i mål hermed.

Og indendørs cykling og socialt samvær er virkelig et plus i klubben. Der er masser af fede initiativer og vi har både kørt julebanko-spinning, raftet i julemåneden og hygget med super-søndags arrangementer.

En kæmpetak til de instruktører, der stiller sig til rådighed uge efter uge hen over vinteren. Og selvfølgelig også en tak til de medlemmer, der melder ind med sjove indslag/hygge efter træningen.

Udover de faste spinningstider er der aktivitet på både spinningscyklernerne og i træningsmaskinerne tidligt og silde. Alle ugens dage.

Styrketræningsholdet om onsdagen i den tilstødende Teatersal har kørt både forår og efterår og er efterhånden attraktivt. Kæmpetak Claus Nagel, som dog måtte smide håndklædet i ringen tidligt på sæsonen. Men heldigvis stod Kjeld Olsen klar til at tage over. Og det er effektivt.

Der er plads til flere på holdet – det er både sundt og godt for sommercyklingen at have trænet arme, ben, mave, tæer og hvad der ellers findes af muskelgrupper. Det er bare at nævne det for Kjeld, så finder han på spøjse øvelser.

Cykelløb

Klubben har været repræsenteret i rigtig mange cykelløb i løbet af sæsonen.

Vi har i årets løb set de karakteristiske gule trøjer på danske veje omkring Skjoldnæsholm, Sjælland_220, Tøserunden, Gran Fondo Storebælt, Møn Rundt, Bornholm Rundt, Broagerløbet, Hærvejsløbet, Vätternrunden, Geopark Grand Prix.

Det skal bemærkes, at vi fx på Skjoldnæsholmløbet var bedst i K45-49 (Gitte Bille), H60-65 (Rene V. Andersen og H70+ (Torben S) og Geopark Grand Prix var Gitte Bille Bedst i sin aldersgruppe.

Udenlandsk deltog 18 i La Marmotte. Ulrik N var hurtigste FMC'er på La Marmotte og 13 af de 18 gennemførte løbet. Seje Jens Poulsen gennemførte og modtog fortjent en medalje inden han dukkede op i hytten i skumringstiden, hvor alle var samlet til mad, hygge og pral.

Vi havde også deltagelse i Maratona dles Dolomites, hvor Jan A og Irene viste den gule trøje. Her deltog også Stine L, dog repræsenterende kærestens firma.

På MTB har vi haft medlemmer med i Heino Fall Race og Vintercuppen. Specielt Emil Nagel, vores yngste medlem, gør sig bemærket med gode resultater og her i starten af 2024 kom endelig den ventede 1. plads i aldersgruppen.

Sociale aktiviteter

Signe Nyby holdt foredrag om 'Spis og drik rigtigt' (6. feb).

Den tidligere verdensmester Leif Mortensen besøgte os (28. feb) og fortalte om sine mange meritter.

'Op på cyklen Halsnæs' (26. mar) havde deltagelse af 13 fra klubben. Det var lokalafdelingen i Dansk Cyklistforbund, som spurgte om vi ville hjælpe med dette arrangement. Og Henrik O tog stafetten her. Tak for det. Der var dog enighed om, at det var en kende for tidligt til sådan en aktivitet.

Åbningsarrangementet (1. apr) og Afslutningsarrangementet (7. okt) på udendørs cykler var som sædvanligt godt besøgt.

Hjertereddskursus blev afholdt 27. nov efter at have været aflyst i foråret. Foredraget i foråret blev aflyst grundet for få deltagere. Og kurset i november var heller ikke voldsomt godt besøgt. Lidt ærgerligt, fordi vi jo alle kan få brug for at hjælpe ved hjertestop. Men jeg ved selvfølgelig ikke, om medlemmerne dækker sig ind med denne viden andetsteds fra.

Og så var der godt besøg til Gløggften (7. dec), hvor der igen blev plads til at drøfte næste års aktiviteter.

Endelig sluttede kalenderåret af med Nytårskuren (31. dec).

Tirsdagsfrokosten den sidste tirsdag i måneden er en tradition og trofaste medlemmer nyder et par timer efter cyklingen. Tak til John, Freddy og Karin for at holde fast i disse frokoster.

Klubaftenen onsdag aften med først fri spinning og derefter kaffe/kage rullede hele foråret med ganske få deltagere.

I efteråret stoppede aktiviteten, men hvis nogle har lyst til at genoptage den, så er det bare at henvende sig til bestyrelsen. Der er dog så mange spinningsaktiviteter i klubben nu, at der måske ikke er brug for en egentlig klubaften. For hvert spinningshold drikker jo kaffe og hygger efter spinning. Så nu er der nærmest klubaften hver dag vi har spinningshold!

Arrangementer

Vintercuppen. Vi var som sædvanlig arrangør af sidste afdeling 12. marts 2023. Der var heldigvis frivillige nok og Jan A/Stefan P havde lavet ekstra skilte til ruten, som virkelig peppede løbet op. Tak til dem, alle hjælpere og ikke mindst Per L, som er styrmanden bag det hele.

Stålmanden i september kørte igen i 2023. Det kneb med at få hjælpere nok, men det lykkedes til sidst. Det burde være muligt at få hjælpere til 1-2 arrangementer om året. Hvis ikke, ja så skal vi overveje, hvad klubben forpligter sig til. Men en kæmpe tak til de medlemmer, som stillede op på denne fine september søndag. Og en særlig tak til Poul C og Lars J, som beredvilligt hjælper til med at sætte ruten op om lørdagen.

Halsnæs Tri.

Triafdelingen alene har 23 medlemmer (2021:23). 79% (2022: 72%) er mænd og 21% (2022: 28%) er kvinder. Her er yngste medlem 28 år og ældste medlem 63 år per 31/12-23.

Der henvises til Mortens mundtlige beretning for Tri afdelingen.

Klublokaler/spinningslokaler/e-cykler

Klubben har i 2023 fået en officiel brugsretsaftale med kommunen, så vores lokaler nu er rigtig officielle.

Vi fik 40.000 kr i 2023 til ombygning af damernes baderum. Vi har holdt en række møder med kommunen, med henblik på såvel denne renovering som en generel renovering af vores badeforhold. Dette har ført til, at vi har gemt pengene hos kommunen til 2024, hvor vi så vil søge yderligere 140.000 kr fra Idrætspuljen. Sammen med egenfinansiering på 30.000 og 60.000 fra kommunens driftspulje vil

det være muligt at få renoveret begge baderum og erstattet gulvtæpperne i omklædningsfaciliteterne til en mere hygiejnisk linoleumsløsning. Jeg er netop ved at færdiggøre ansøgningen, og hvis vi får pengene, vil ombygning ske i sommeren 2024. Der vil være tale om et projekt styret af kommunen og uden frivillig arbejdskraft.

Også i foråret 2023 havde vi problemer med flere af e-cyklerne. Vi har været i dialog med Garmin, som ejer Tacx brandet. Vi har fået forlænget vores garanti, foreløbig uden seneste dato.

Sponsorer

Følgende sponsorer i FMC-regi har tegnet for 3 år (2023: 2. af 3 år):

Vega (materialesponsor), Nørgaard Montage, Snowman Consulting, Andreassen Entreprenør og Car People (på trøjerne).

Megaflex har tegnet en 2-årig aftale (på trøjerne). 2023: 1. år af 2.

Halsnæs Tri støttes af Tømrerentreprisen, Halsnæs Bryghus, Frederiksværk Møbler & tæpper og True Commerce.

Mange tak for støtten, som betyder, at vi kan sælge klubbetøjet med en fin rabat.

Bestyrelsen vil sætte pris på at få et praj fra vores mange medlemmer om potentielle nye sponsorer. Ikke bekræftede rygter siger, at Vega drengene er ved at sælge deres cykelforretning. Og så kunne vores materialesponsorat være i fare.

Medlemssammensætning

Ved udgangen af 2023 var vi 176 (2022: 163). I forbindelse med kontingentbetaling 1. januar 2024 har dog 20 medlemmer meldt sig ud.

Der er 22% (2022: 17%) kvinder og 78% (2022: 83%) mænd.

44% af vores medlemmer er over 60 år (2022: 38%).

47% af vores medlemmer er mellem 40-60 år (2022: 53%)

Vores ældste medlem er vores æresmedlem Børge Bademester 83.

Vi tager kun medlemmer ind under 18 år, hvis en af deres forældre er medlem af klubben, så de kan deltage med en forælder. Ellers bliver ungdomsmedlemmer henvist til Hillerød CC.

Runde fødselsdage

Igen i år var der flere runde fødselsdage – tillykke med den runde dag.

70 år: Mai-Britt Petersen, Claus Bodenhoff, Finn Nielsen

75 år: Birger Jørgensen og Poul Christiansen

Bestyrelse og arbejdsgrupper.

Bestyrelsen har afholdt 6 møder i 2023. Per L tabte pusten i løbet af året, men fortsætter med Vintercuppen.

Tak til alle i bestyrelsen for super samarbejde i 2023.

Uagtet arbejdsgrupper på papir eller ej, ja så løses opgaverne hen over året. Så arbejdsgruppepapiret udgår og i stedet tager bestyrelsen fat i medlemmer, når der skal løses opgaver.

Vi bevarer trænergruppen og ellers styrer bestyrelsen slagets gang.

Og så var 2023 det første år med compensation til medlemmer med repetitive opgaver. Bestyrelsen valgte at yde kontingentfri til nogle medlemmer og/eller en voucher til andre. Totalt blev udgiften til ordningen 10.500 (der var budgetteret 8-12.000 kr) Det er bestyrelsens hensigt at fortsætte ordningen i sin nuværende form.

Andet

Desværre mistede vi i år en af klubbens koryfæer, **Leif Nielsen**. Leif døde 1. juni et par dage efter hans tragiske styrt på vej til klubben et par dage før. Kort tid før sin død havde Leif holdt 80-års fødselsdag. Leif sad i bestyrelsen i 4 år og var altid frivillig hjælper. Æret være Leif's minde.

Webshoppen har åben 2 gange årligt (feb og aug). Som noget nyt er der kommet en hoodie med i sortimentet. Og bukserne er nu helt neutralt sorte.

Facebook gruppe FMC (lukket gruppe) fungerer efter hensigten og det er en fornøjelse at se aktiviteten på siden.

Hjemmesiden blev ændret, så tilmelding og kalender kommer direkte op på forsiden. Bestyrelsen har ikke hørt klager, hvilket vi betragter som et OK for ændringen. Det er tidskrævende at føre kalenderen ajour, og fra tid til anden sniger der sig fejl ind. Men så ring/skriv til formanden så det kan blive rettet.

Nye medlemmer roser hjemmesiden, så noget tyder på vi rammer rigtigt.